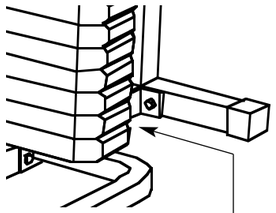
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró il home gym system. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

- El NUMERO DEL MODELO del producto (WESY50200).
- El NOMBRE del producto (WEIDER® COBRA 1000 Home Gym System).
- El NUMERO DE SERIE del producto (vea la portada de adelante de este manual).
- El NUMERO CLAVE y la DESCRIPCION de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PARTES en la página 14 de este manual.

Partes Núm. 132906 R1297A WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1997 Impreso en CANADA

Núm. de Modelo WESY50200
Núm. de Serie _____



Etiqueta con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer-le satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, ponga-se en contacto con la tienda donde compró el equipo.

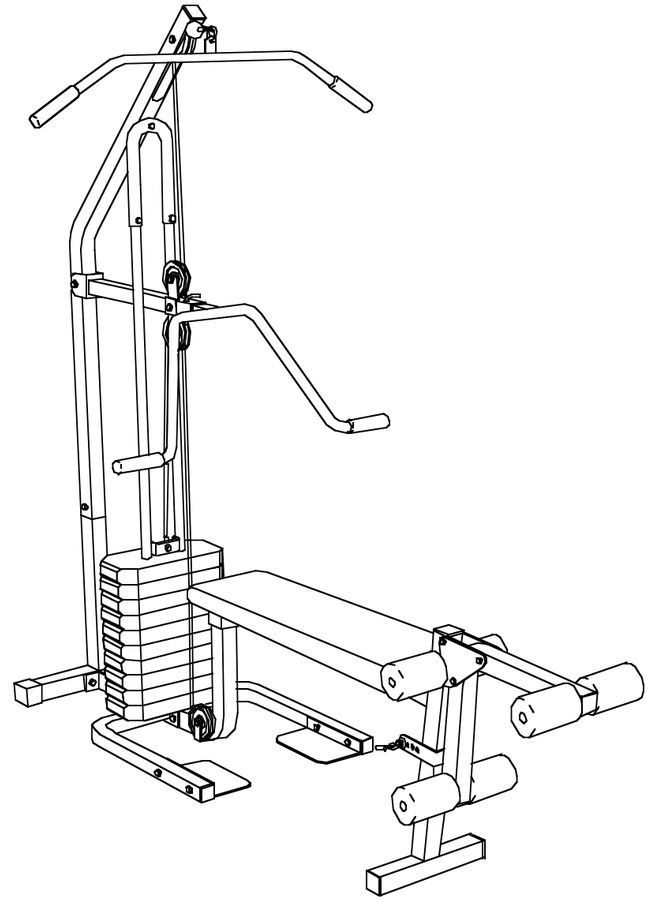
PRECAUCION:

Antes de usar el equipo, lea cui-dadosamente todas las adver-tencias y precauciones impor-tantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

WEIDER

Cobra

1000



MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 4
AJUSTE 10
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 13
LISTA DE PARTES 14
DIBUJO DE LAS PARTES 15
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . Ultima Página

Nota: En la parte central de este manual se encuentra una TABLA DE IDENTIFICACION DE PARTES. Retírela antes de empezar el ensamblado.

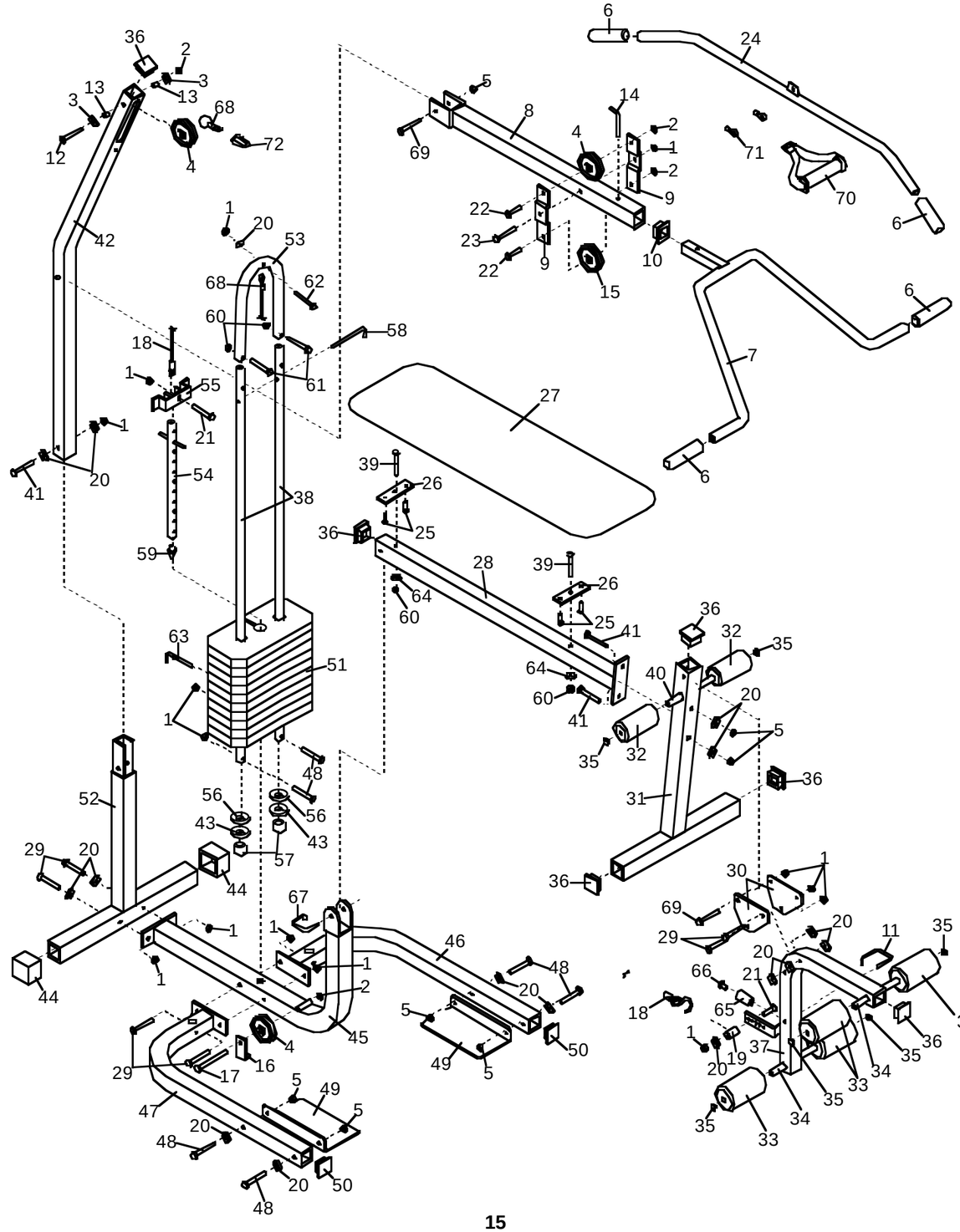
PRECAUCIONES IMPORTANTES

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el home gym system, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Antes de usar el home gym system lea todas las instrucciones en este manual del usuario y en la literatura que se acompaña.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del home gym system estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**
4. **Use el home gym system solamente en una superficie nivelada. Para protección, cubra el piso debajo del home gym system.**
5. **Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el home gym system. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **El home gym system está diseñado para ser usado solamente por una persona cada vez.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejus del home gym system.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para la protección de sus pies.**
9. **Mantenga las manos y los pies retirados de las partes móviles del sistema.**
10. **Siempre manténgase parado en la plataforma para los pies cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el home gym system, se vuelque.**
11. **Nunca suelte súbitamente los brazos de presión, la palanca de piernas, la barra horizontal o el tirante de nylon mientras las pesas se estén levantando. Las pesas caerán con mucha fuerza.**
12. **Inspeccione los cables cada vez que use el home gym system. Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras usted esté haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas. Reemplace todos los cables cada dos años.**
13. **Siempre asegure la palanca de piernas con un perno de seguridad largo cuando la palanca de piernas no esté en uso.**
14. **<u>Siempre desacople la barra horizontal del home gym system, si está haciendo un ejercicio que no requiere de esta barra horizontal.</u>**
15. **Este home gym system està diseñada para uso en casa solamente. No use este home gym system en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo WESY50200 R1297A



LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo WESY50200

R1297A

Núm. Clave	Cant.	Descripción	Núm. Clave	Cant.	Descripción
1	14	Contratuerca de Nylon de 5/16”	38	2	Guía de Pesa
2	4	Contratuerca de Nylon de 3/8”	39	2	Tornillo de Porte de 1/4” x 2 1/2”
3	2	Arandela de 3/8”	40	1	Tubo de Cojinete Largo
4	3	Polea de 3 1/2”	41	3	Tornillo de 5/16” x 2 1/2”
5	7	Tuerca de Seguridad de Nylon de 5/16”	42	1	Marco Superior
			43	2	Arandela de 1”
6	4	Mango	44	2	Tapa Externa Cuadrada de 2”
7	1	Brazo de Prensa	45	1	Base
8	1	Palanca del Brazo de Prensa	46	1	Estabilizador Izquierdo
9	2	Soporte de Polea	47	1	Estabilizador Derecho
10	1	Cojinete Cuadrado de 1 1/2”	48	6	Tornillo de 5/16” x 2”
11	1	Perno de Seguro Largo	49	2	Plataforma para el Pie
12	1	Tornillo de 3/8” x 2 3/4”	50	2	Tapa Interna Cuadrada de 1 1/2”
13	2	Espaciador Largo de 17/32”	51	10	Pesa
14	1	Perno de Seguro “L” Corto	52	1	Base del Estabilizador
15	1	Polea de 4 1/2”	53	1	Guía de Pesas Superior
16	1	Trampa del Cable	54	1	Tubo de Pesas
17	1	Tornillo de 3/8” x 4”	55	1	Guía del Tubo de Pesas
18	1	Cable Largo	56	2	Parachoques de Pesas
19	1	Espaciador de 3/4”	57	2	Manga de la Guía de Pesas
20	16	Arandela de 5/16”	58	1	Perno de Seguro “L” Largo
21	2	Tornillo de 5/16” x 1 1/2”	59	1	Tapa de Extremo del Tubo de Pesas
22	2	Tornillo de 3/8” x 1 3/4”			
23	1	Tornillo de 5/16” x 2 1/4”	60	4	Contratuerca de Nylon de 1/4”
24	1	Barra Horizontal	61	2	Tornillo de 1/4” x 1 1/2”
25	4	Tornillo de 1/4” x 1/2”	62	1	Tornillo de 5/16” x 3 3/4”
26	2	Soporte del Respaldo	63	1	Perno de Pesas
27	1	Respaldo	64	2	Arandela de Amortiguación de 1/4”
28	1	Marco del Respaldo	65	1	Parachoques de la Palanca de Piernas
29	6	Tornillo de 5/16” x 2 3/4”			
30	2	Soporte de la Palanca de Piernas	66	1	Tornillo Auto-ajustable #8 x 3/4”
31	1	Pata Frontal	67	1	Perno de Seguro Corto
32	2	Cojinete de Espuma de 7”	68	1	Cable Mediano
33	4	Cojinete de Espuma de 5 3/4”	69	2	Tornillo de 5/16” x 3”
34	2	Tubo de Cojinete	70	1	Tirante de Nylon
35	6	Tapa Interna Redonda de 3/4”	71	1	Cable Corto
36	6	Tapa Interna Cuadrada de 2”	72	1	Clip de Cable
37	1	Palanca de Piernas	#	1	Manual del Usuario

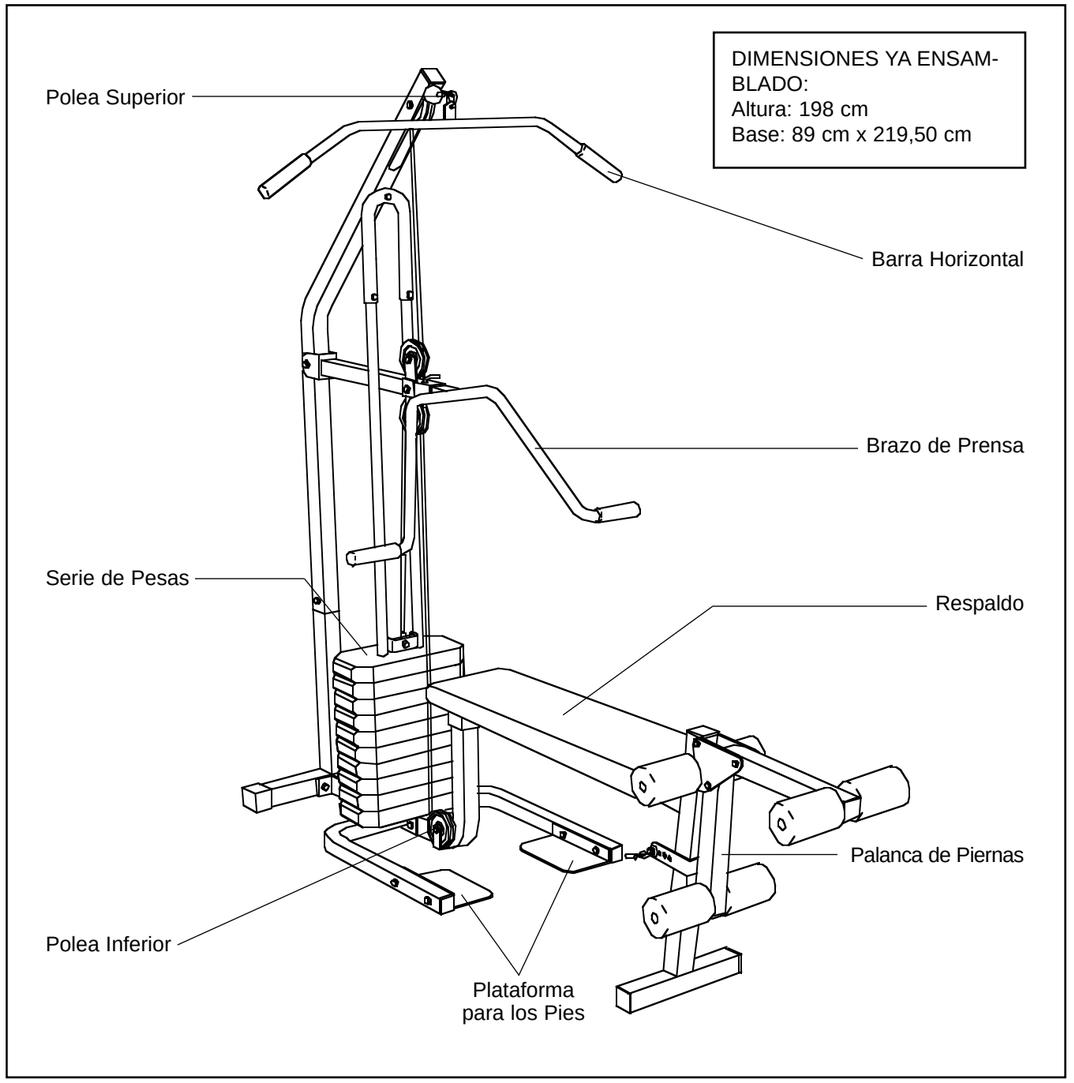
Nota: Este signo # indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil WEIDER® COBRA 1000 HOME GYM SYSTEM. El COBRA 1000 ofrece una impresionante combinación de estaciones de peso que han sido diseñadas para cada grupo de músculos de su cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el COBRA 1000 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el WEIDER® COBRA 1000 Home Gym System. Si hay problemas, pongase en contacto con la tienda de donde compró el home gygm system. Por favor anote el número del modelo del equipo y el número de serie. El número del modelo es WESY50200. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al WEIDER® COBRA 1000 (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las partes que están identificadas.

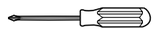


MONTAJE

Antes de empezar a ensamblar, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Coloque todas las piezas del COBRA 1000 en un área despejada y retire los materiales de empaque; no desheche los materiales de empaque hasta que el ensamblado esté terminado.
- Para identificar las piezas pequeñas usadas en el ensamblado, **use la TABLA DE IDENTIFICACION DE PIEZAS localizada en medio de este manual.** Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido ensambladas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido ensamblada previamente.
- A medida que ensamble el COBRA 1000, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensamble, a menos que se de instrucciones en otro sentido.

SE REQUIEREN LAS SIGUIENTES HERRAMIENTAS (NO INCLUIDAS) PARA EL ENSAMBLADO:

- **Dos (2) llaves de ajuste**
- **Un (1) desarmador de cruz** 
- **Un (1) martillo de hule**
- **Lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.**

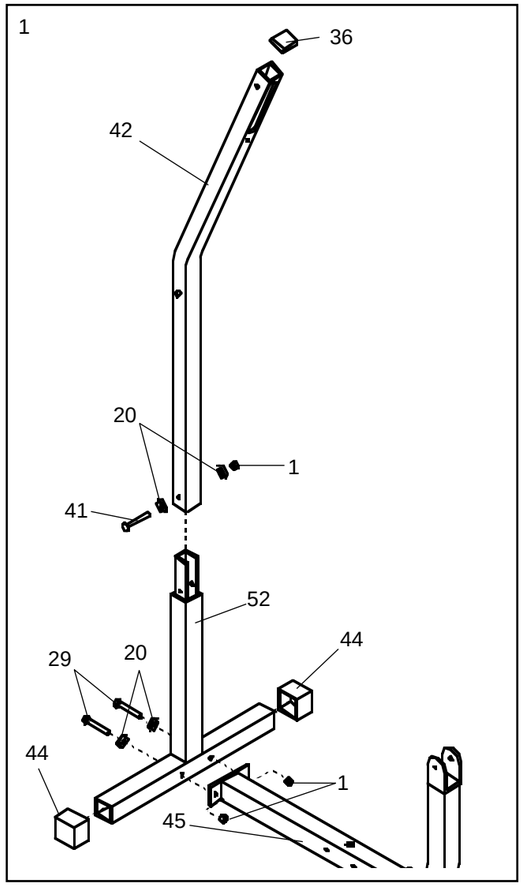
El ensamblado será más fácil si usted tiene las siguientes herramientas: Un juego de dados, un juego de llaves de extremos abiertos (españolas) ó de extremos cerrados (estrías), ó un juego de llaves de matraca.

1. Presione una Tapa Externa Cuadrada de 2” (44) en cada lado de la Base del Estabilizador (52).

   Fije la Base (45) a la Base del Estabilizador (52) con dos Tornillos de 5/16” x 2 3/4” (29), dos Arandelas de 5/16” (20), y dos Contratuercas de Nylon de 5/16” (1).

   Fije el Marco Superior (42) a la Base del Estabilizador (52) con un Tornillo de 5/16” x 2 1/2” (41), dos Arandelas de 5/16” (20) y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (1).

   Introduzca una Tapa Interna Cuadrada de 2” (36) en el Marco Superior (42).



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

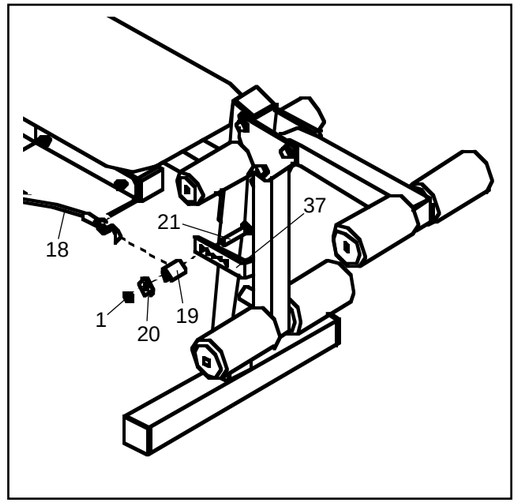
Inspeccione y apriete todas las partes cada vez que vaya a usar el home gym system. Reemplace inmediatamente todas las partes desgastadas. Las superficies exteriores del home gym system se pueden limpiar usando un trapo húmedo y detergente suave no-abrasivo. No use solventes.

AJUSTAR LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable usado en el home gym system, puede alargarse ligeramente la primera vez que se usa. Si se aflojara a causa de este estiramiento, antes de sentir resistencia, entonces los cables deberán ser apretados.

Para ajustar los cables, quite el Cable Largo (18) y el gancho en-s del Tornillo 5/16” x 1 1/2” (21). Retire la Contratuerca de Nylon de 5/16” (1), la Arandela de 5/16” (20), el Espaciador de 3/4” (19) y el Tornillo de 5/16” x 1 1/2” del soporte de la Palanca de Piernas (37). Mueva el Tornillo al siguiente orificio en el soporte. Vuelva a colocar la Arandela, el Espaciador y la Contratuerca de Nylon. Vuelva a colocar el Cable Largo con el gancho en-s.

Ajuste la posición del Tornillo de 5/16” x 1 1/2” (21) como sea necesario para ajustar los cables. Asegúrese que los cables no estén demasiado ajustados ó la pesa superior se levantará de la pila de pesas.



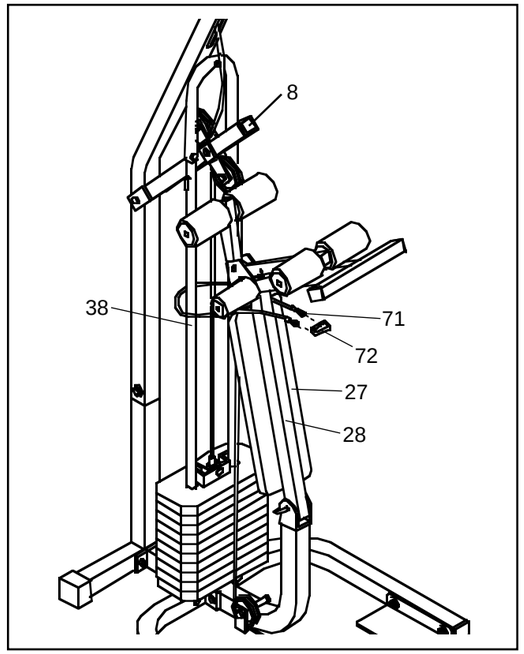
Nota: Inspeccione los cables cada vez que use el home gym system. Si el cable tiende a salirse de las poleas frecuentemente, el cable puede haberse torcido. Quite el cable y vuélvalo a instalar.

Si el cable necesita ser reemplazado, vea COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO en la contraportada de este manual. **Reemplace todos los cables cada dos años.**

COMO DOBLAR EL RESPALDO PARA ALMACENAJE

Primero, asegure la Palanca del Brazo de Prensa (8), en su lugar en la parte superior de las Guías de Pesas. (Vea COMO ASEGURAR LA PALANCA DEL BRAZO DE PRENSA en la página 11).

Levante el Respaldo (27) hacia arriba y recárguelo contra las Guías de Pesas (38). Doble el Cable Corto (71) alrededor del Marco del Respaldo (28) y una de las Guías de Pesas. Asegure el Cable con el Clip de Cable (72).



2. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 1 1/2” (50) en el Estabilizador Derecho (47). Fije la Plataforma para el Pie (49) al Estabilizador Derecho con dos Tornillos de 5/16” x 2” (48), dos Arandelas de 5/16” (20) y dos Tuercas de Seguridad de Nylon de 5/16” (5). Nota: Los orificios grandes de los Estabilizadores deben estar en la parte superior.

   Ensamble el Estabilizador Izquierdo (46) de la misma manera.

   Fije los Estabilizadores Derecho e Izquierdo (46, 47) a la Base (45) con dos Tornillos de 5/16” x 2 3/4” (29) y dos Contratuercas de Nylon de 5/16” (1).

3. Introduzca las Guía de Pesas (38) en los orificios indicados en los Estabilizadores Izquierdo y Derecho (46, 47). **Asegúrese que los extremos de las Guía de Pesas con dos orificios estén en la parte superior como se muestra.**

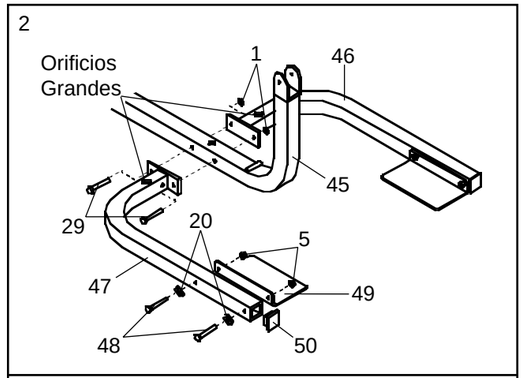
   Fije las Guías de Pesas (38) a los Estabilizadores Izquierdo y Derecho (46, 47) con Tornillos de 5/16” x 2” (48) y Contratuercas de Nylon de 5/16” (1) como se muestra.

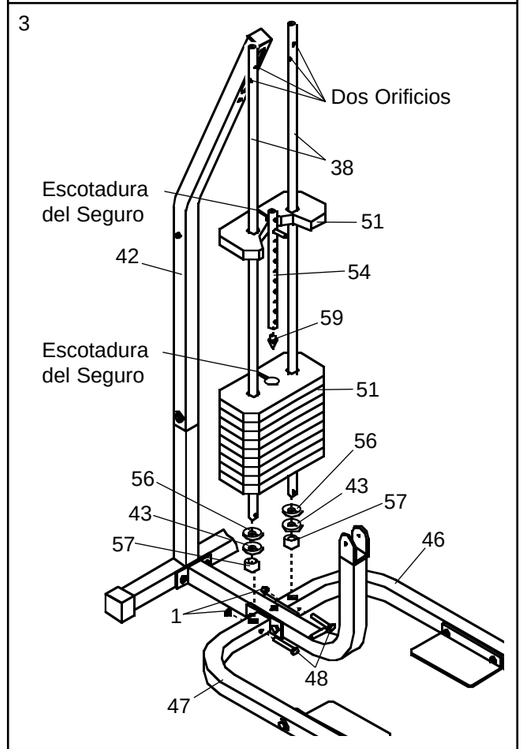
   Deslice una Manga de la Guía de Pesas (57), una Arandela de 1” (43) y un Parachoques de Pesas (56) en cada Guía de Pesas (38). Deslice nueve Pesas (51) en las Guías de Pesas. **Asegúrese que las Pesas estén volteadas de modo que las escotaduras de seguro queden dirigidas hacia el Marco Superior (42).**

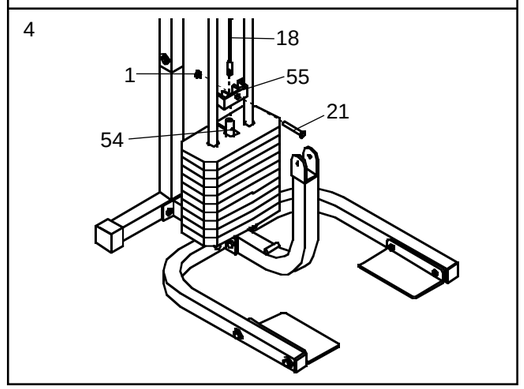
   Presione la Tapa de Extremo del Tubo de Pesas (59) en el extremo indicado del Tubo de Pesas (54). Deslice el Tubo de Pesas dentro de la pila de Pesas (51). El seguro en el Tubo de Pesas, debe quedar dentro de la escotadura de seguro en la parte superior de la Pesas.

   Deslice el resto de las Pesas (51) en las Guías de Pesas (38) y el Tubo de Pesas (54). **Asegúrese que las pesas estén volteadas de modo que las escotaduras de seguro queden dirigidas hacia el Marco Superior (42).**

4. Fije la Guía del Tubo de Pesas (55) y el lado indicado del Cable Largo (18) al Tubo de Pesas (54) con un Tornillo de 5/16” x 1 1/2” (21) y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (1).







5. Fije la Guía de Pesas Superior (53) a las Guías de Pesas (38) con dos Tornillos de 1/4” x 1 1/2” (61) y dos Contratuercas de Nylon de 1/4” (60).

   Fije el Cable Mediano (68) y la Guía de Pesas Superior (53) al Marco Superior (42) con un Tornillo de 5/16” x 3 3/4” (62), una Arandela de 5/16” (20), y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (1).

6. Enrolle el Cable Mediano (68) alrededor de la Polea de 3 1/2” (4). **Nota: La bola en el Cable, debe quedar en el lado indicado de la Polea.** Fije la Polea al Marco Superior (42) con el Tornillo de 3/8” x 2 3/4” (12), dos Arandelas de 3/8” (3), dos Espaciadores Largos de 17/32” (13) y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (2).

7. Fije la Palanca del Brazo de Prensa (8) al Marco Superior (42) con un Tornillo de 5/16” x 3” (69) y una Tuerca de Seguridad de Nylon de 5/16” (5).

   Fije los dos Soportes de Polea (9) a la Palanca de Brazos de Prensa (8) con un Tornillo de 5/16” x 2 1/4” (23) y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (1). **Nota: Los extremos cortos de los Soportes de Polea deben estar en la parte superior.**

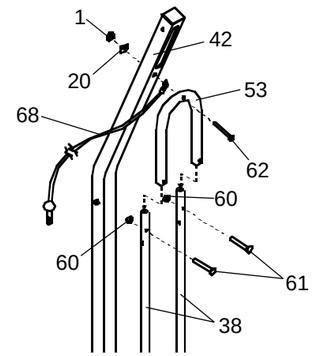
   Enrolle el Cable Mediano (68) alrededor de la Polea de 3 1/2” (4). Fije la Polea a los Soportes de Polea (9) con un Tornillo de 3/8” x 1 3/4” (22) y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (2).

8. Presione el Cojinete Cuadrado de 1 1/2” (10) en el extremo indicado de la Palanca del Brazo de Prensa (8).

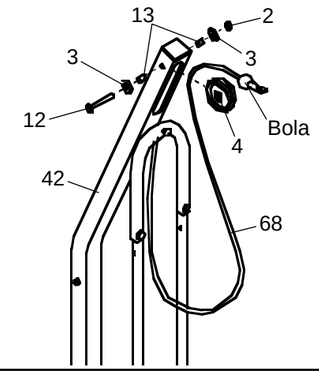
   Introduzca el Brazo de Prensa (7) en la Palanca del Brazo de Prensa (8). Alinea los orificios en el Brazo de Prensa con los orificios en la Palanca del Brazo de Prensa. Introduzca un Seguro “L” Corto (14) en la Palanca del Brazo de Prensa y el Brazo de Prensa.

   Moje los manubrios del Brazo de Prensa (7) con agua jabonosa. Deslice un Mango (6) en cada manubrio.

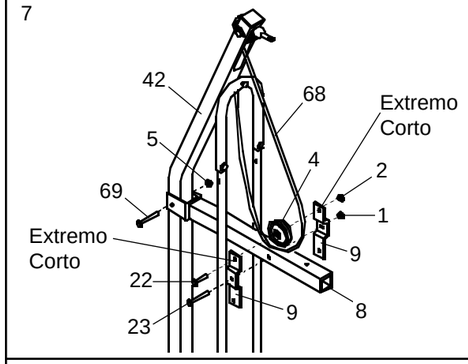
5



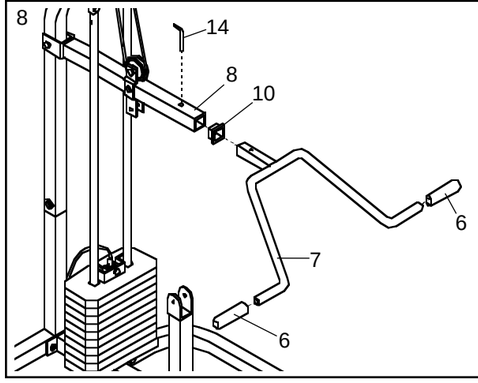
6



7



8



COLOCACION DE LA BARRA HORIZONTAL O EL TIRANTE DE NYLON PARA LA ESTACION DE LA POLEA ALTA

Fije la Barra Horizontal (24) al Cable Mediano (68) con un Clip de Cable (72).

El Tirante de Nylon (70), puede ser fijado de la misma manera.

COMO ASEGURAR LA PALANCA DEL BRAZO DE PRENSA.

Desconecte el Cable y el gancho en-s de la palanca de piernas. Quite el Brazo de Prensa (VEA COMO AJUSTAR EL BRAZO DE PRENSA en la página 10).

Levante la Palanca del Brazo de Prensa (8) hasta que esté por arriba de los orificios indicados en las Guías de Pesas (38). Introduzca el Perno de Seguro “L” Largo (58) a través de los orificios de la Guías de Pesas. Coloque la Palanca del Brazo de Prensa sobre el Perno de Seguro “L” Largo.

COMO USAR LA ESTACION DE POLEA BAJA

Para llevar a cabo ejercicios con la polea baja la palanca del brazo de prensa debe estar asegurada en su lugar (vea COMO ASEGURAR LA PALANCA DEL BRAZO DE PRENSA arriba). Quite el respaldo (vea COMO PONER Y QUITAR EL RESPALDO en la página 10).

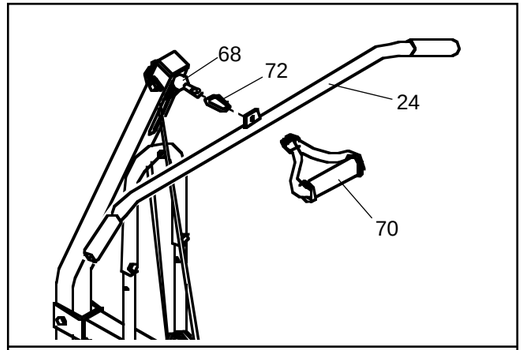
Fije la Barra de Pesas (24) al Cable Corto (71) con un Clip de Cable (72). Fije el otro extremo del Cable Corto al extremo del Cable Largo (18) con el gancho en-s.

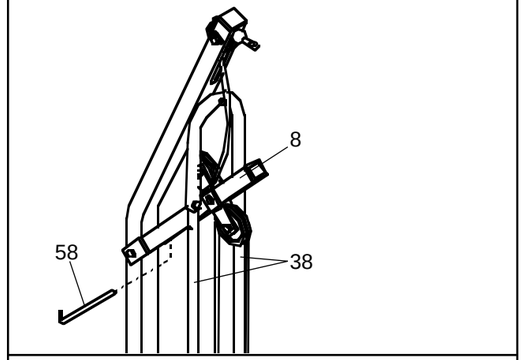
El Tirante de Nylon (70) puede ser fijado de la misma manera.

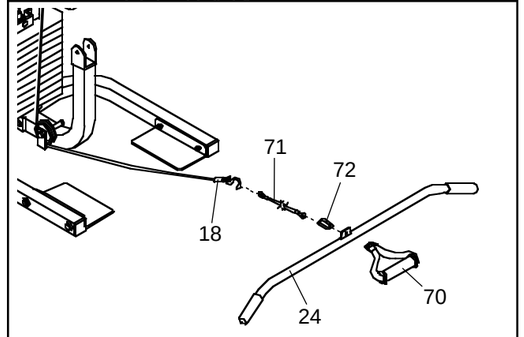
COMO ASEGURAR LA PALANCA DE PIERNAS

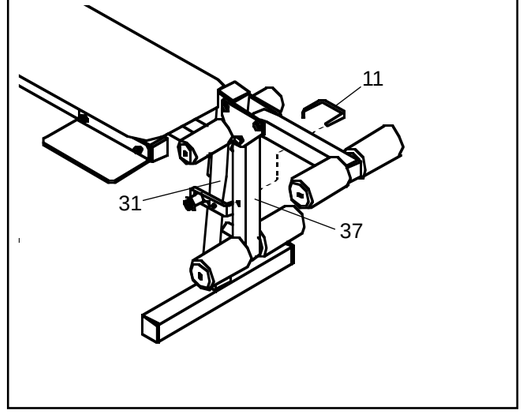
Para asegurar la Palanca de Piernas (37), sostenga la Palanca de Piernas contra la Pata Frontal (31). Introduzca el Perno de Seguro Largo (11) en la Palanca de Piernas. El seguro en el Perno de Seguro Largo debe estar volteado de modo que éste, cierre en la Pata Frontal.

Nota: La palanca de piernas debe estar asegurada cada vez que ésta no sea utilizada.









AJUSTE

Las instrucciones de abajo describen cómo cada una de las partes del home gym system, pueden ser ajustadas. **IMPORTANTE: Cuando coloque la barra horizontal o el tirante de nylon, asegúrese de que éstos estén fijados en la posición correcta para el ejercicio que se va a llevar a cabo. Si el cable o la cadena están flojos cuando algún ejercicio esté llevándose a cabo, la efectividad del ejercicio será reducida.**

COMO CAMBIAR EL AJUSTE DE PESAS

Para cambiar el ajuste del peso de la pila de pesas, coloque el Perno de Pesas (63) bajo la Pesa (51) deseada. Inserte el Perno de Pesas hasta que el extremo doblado del Perno de Pesas esté tocando las Pesas y el extremo doblado quede para abajo. El ajuste del peso del juego de pesas puede ser cambiado de 12,5 libras a 125 libras en incrementos de 12,5 libras. **Nota: Debido a la diferencia de los cables y las poleas, la resistencia real en cada estación de ejercicios puede variar con el peso seleccionado.**

Nota: 1 kg = 2,2 libras.

COMO AJUSTAR EL BRAZO DE PRENSA

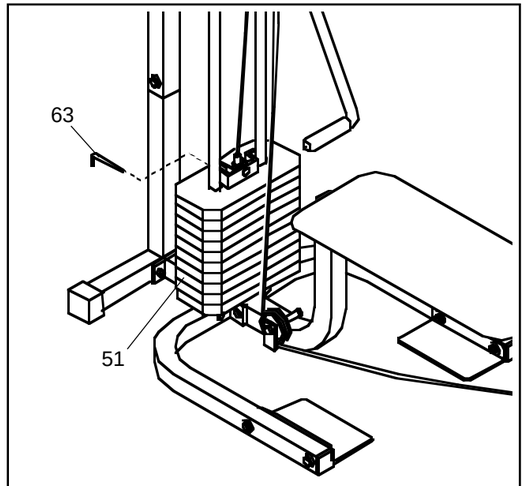
Para ajustar el Brazo de Prensa (7) quite el Perno de Seguro “L” Corto (14). Deslice el Brazo de Prensa fuera de la Palanca del Brazo de Prensa (8). Gire el Brazo de Prensa a modo de que los manubrios estén apuntado hacia arriba o hacia abajo, como sea necesario para el ejercicio que vaya a realizar. Alinea los juegos de orificios en el Brazo de Prensa y la Palanca del Brazo de Prensa. Vuelva a introducir el Perbo de Seguro “L” Corto.

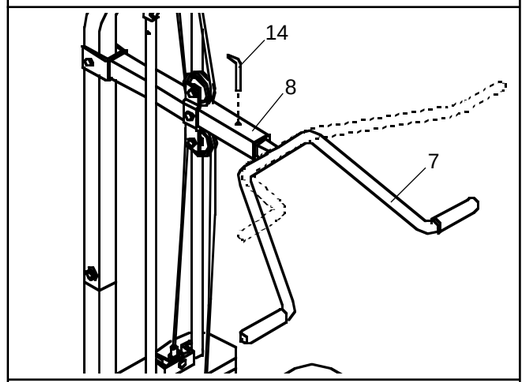
Para algunos ejercicios, usted necesitará quitar el Brazo de Prensa (7). Quite el Perno de Seguro “L” Corto (14). Deslice el Brazo de Prensa fuera de la Palanca del Brazo de Prensa (8). Vuelva a instalar el erno de Seguro “L” Corto en los orificios en el Brazo de Prensa para mantenerlo asegurado.

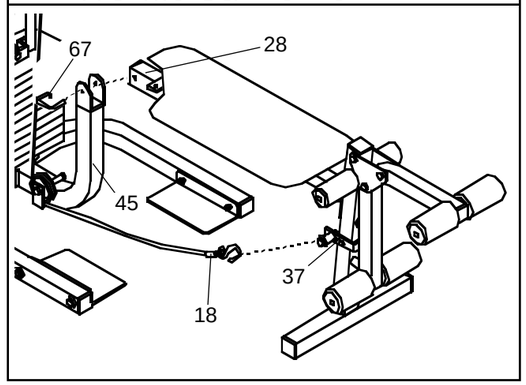
COMO COLOCAR Y REMOVER EL RESPALDO

Coloque el extremo del Marco del Respaldo (28) en el soporte indicado en la Base (45). Alinea los orificios en el Marco del Respaldo con los orificios en el soporte en la Base. Introduzca el Perno de Seguro Corto (67) y gire el Pasador a que cierre en su lugar en la Base.

Para algunos ejercicios, el Marco del Respaldo (28) debe ser quitado. Primero desconecte el gancho en-s en el Cable Largo (18) de la Palanca de Piernas (37). En seguida quite el Perno de Seguro Corto (67) del Marco del Respaldo (28) y la Base (45). Levante el Marco del Respaldo fuera de la Base.







9. Enrolle el Cable Largo (18) alrededor de la Polea de 4 1/2” (15). Fije la Polea en medio los Soportes de Polea (9) con un Tornillo de 3/8” x 1 3/4” (22) y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (2).

10. Enrolle el Cable Largo (18) alrededor de la Polea de 3 1/2” (4). Fije la Polea y la Trampa del Cable (16) al tubo soldado en la Base (45) con un Tornillo de 3/8” x 4” (17) y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (2). **La Trampa del Cable debe quedar volteada come se muestra.**

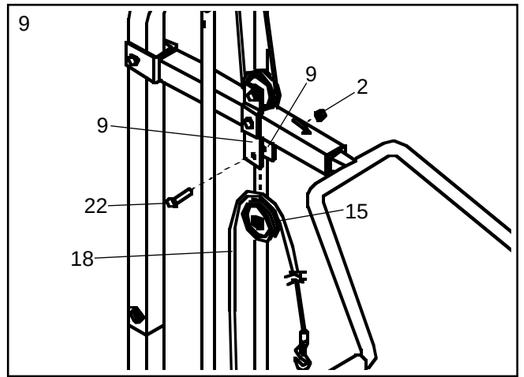
11. Presione tres Tapas Internas Cuadradas de 2” (36) en los extremos de la Pata Frontal (31).

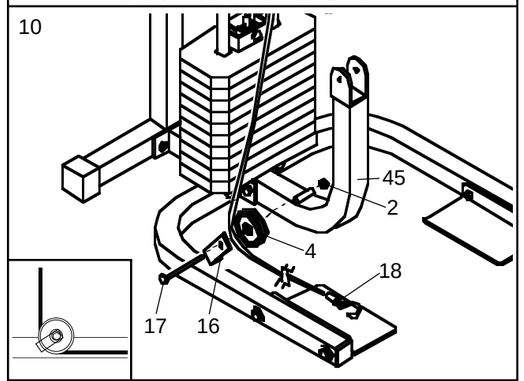
    Fije el Marco del Respaldo (28) a la Pata Frontal (31) con dos Tornillos de 5/16” x 2 1/2” (41), dos Arandelas de 5/16” (20) y dos Tuercas de Seguridad de Nylon de 5/16” (5). Vea en el dibujo del recuadro la orientación apropiada de la Pata Frontal y el Marco del Respaldo.

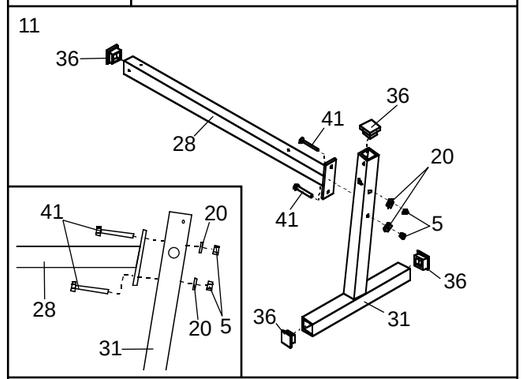
    Presione una Tapa Interna Cuadrada de 2” (36) en el extremo del Marco del Respaldo (28).

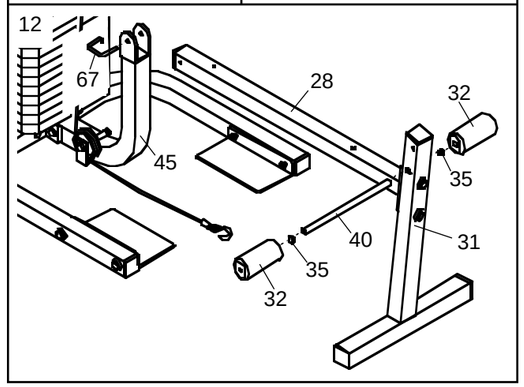
12. Fije el Marco del Respaldo (28) a la Base (45) con el Perno de Seguro Corto (67). **Asegúrese que el Perno de Seguro Corto quede volteado de manera que el Pasador del Perno de Seguro Corto cierre en la Base.**

    Presione una Tapa Redonda Interna de 3/4” (35) en cada extremo del Tubo de Cojinete Largo (40). Introduzca el Tubo de Cojinete Largo en el orificio en la Pata Frontal (31). Deslice un Cojinete de Espuma de 7” (32) en cada lado del Tubo de Cojinete Largo.



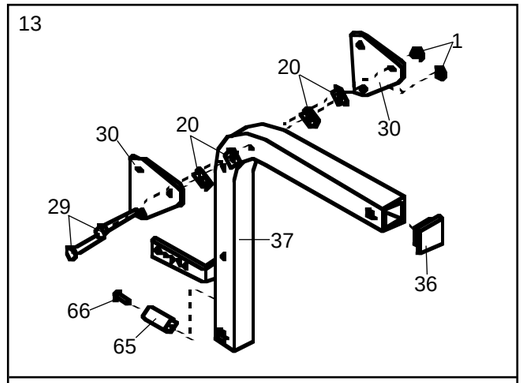






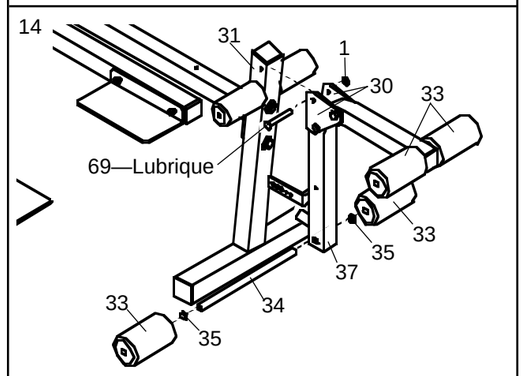
13. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 2” (36) en el frente de la Palanca de Piernas (37). Fije los dos Soportes de la Palanca de Piernas (30) con dos Tornillos de 5/16” x 2 3/4” (29), cuatro Arandelas de 5/16” (20) y dos Contratuercas de Nylon de 5/16” (1).

    Fije el Parachoques de la Palanca de Piernas (65) a la Palanca de Piernas (37) con un Tornillo Auto-ajustable #8 x 3/4” (66).



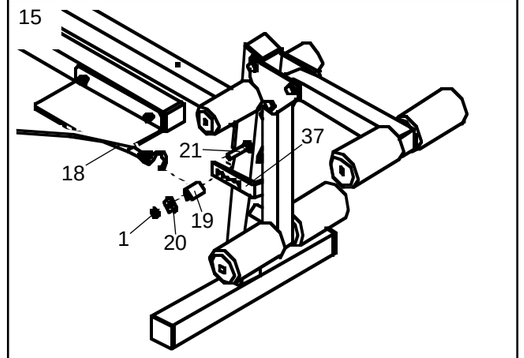
14. Fije los Soportes de Palanca de Piernas (30) a la Pata Frontal (31) con un Tornillo de 5/16” x 3 (69) y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (1).

    Presione Tapas Redondas Internas de 3/4” (35) en los extremos de ambos Tubos de Cojinete Cortos (34). Introduzca ambos Tubos de Cojinete Cortos en los orificios de la Palanca de Piernas (37). Deslice Cojinetes de Espuma de 5 3/4” (33) en los extremos de los Tubos de Cojinete Cortos.



15. Fije una Arandela de 5/16” (20) y un Espaciador de 3/4” (19) al soporte en la Palanca de Piernas (37) con un Tornillo de 5/16” x 1 1/2” (21) y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (1). Nota: El Tornillo debe ser introducido a través del lado indicado en el soporte en la Palanca de Piernas. El Tornillo debe también introducirse a través del orificio indicado en el soporte.

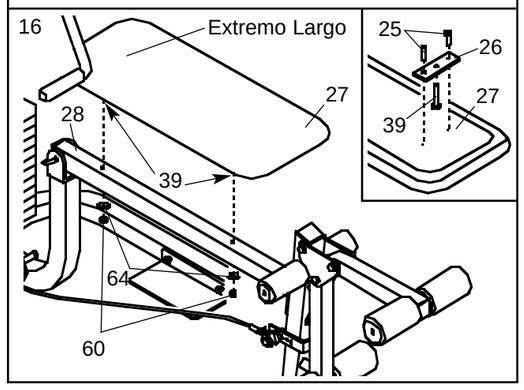
    Fije el extremo del Cable Largo (18) con el gancho en-s al Espaciador de 3/4” (19).



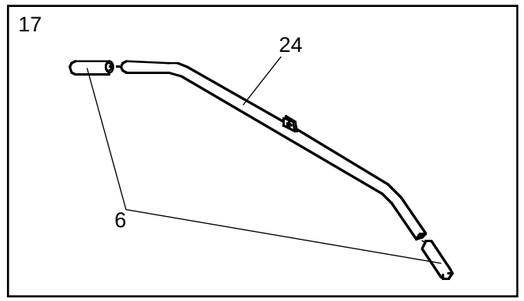
16. Vea el dibujo del recuadro. Introduzca un Tornillo de Porte de 1/4” x 2 1/2” (39) a través del orificio central del Soporte del Respaldo (26). Fije el Soporte del Respaldo al Respaldo (27) con dos Tornillos de 1/4” x 1/2” (25).

    Fije el otro Soporte de Respaldo (26) al Respaldo (27) de la misma manera.

    Fije el Respaldo (27) al Marco del Respaldo (28), introduciendo los Tornillos de Porte de 1/4” x 2 1/2” (39) a través de los orificios en el Marco del Respaldo. El extremo largo del Respaldo debe quedar en el lado que se muestra. Apriete una Contratuerca de Nylon de 1/4” (60) con una Arandela de Amortiguación de 1/4” (64).

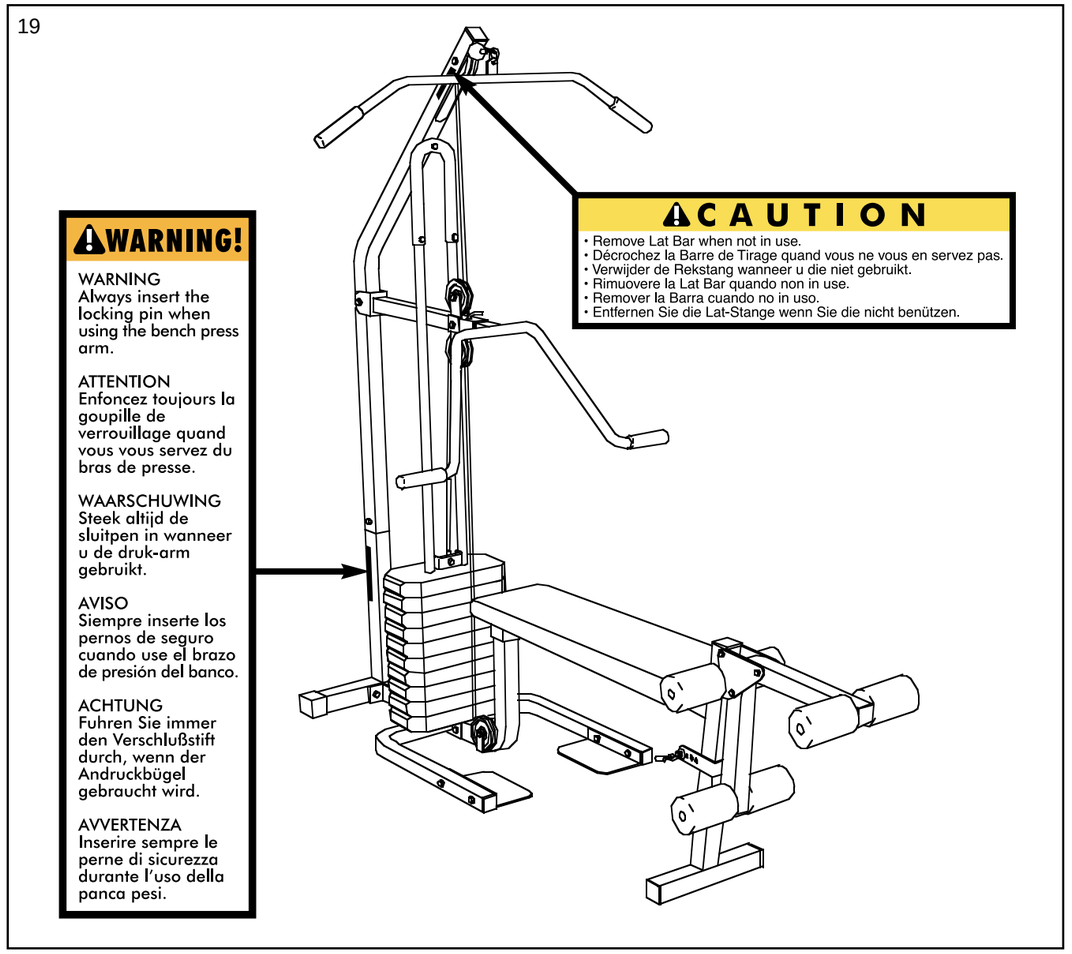


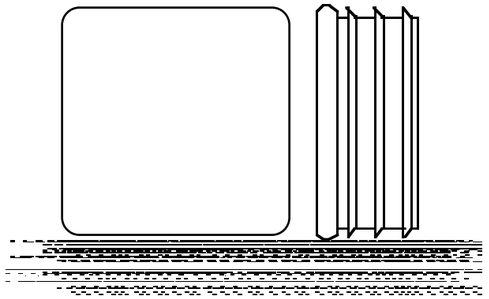
17. Moje los extremos de la Barra Horizontal (24) con agua jabonosa. Deslice un Mango (6) en cada extremo de la Barra Horizontal.

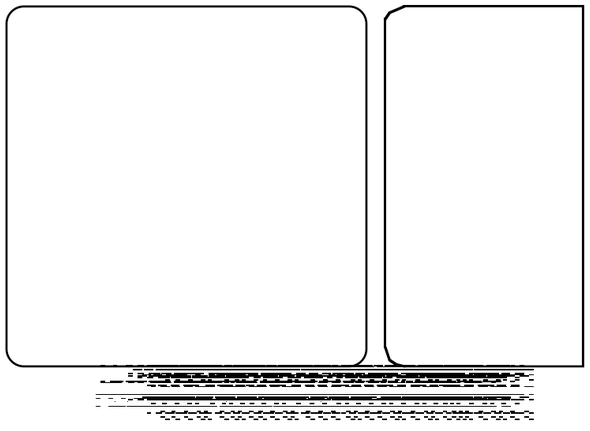


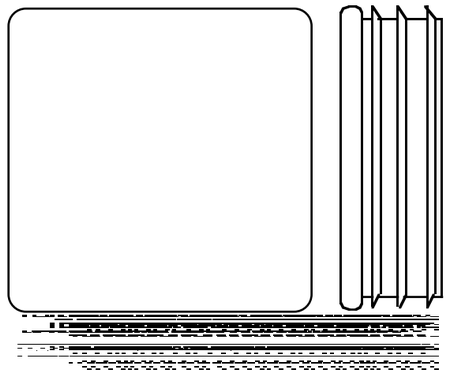
18. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente. El uso de todas las partes restantes se explicará en la sección de AJUSTE, que se inicia en la página 10 de este manual del usuario.

19. Las calcomanías mostradas abajo, deben ser colocadas sobre su home gym system. Si una de las calcomanías se pierde, o si no está legible, por favor ponga-se en contacto con la tienda donde compró el equipo para ordenar una reposición sin costo de las calcomanías (vea COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO en la contraportada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.


19
⚠WARNING!
WARNING
Always insert the locking pin when using the bench press arm.
ATTENTION
Enfoncez toujours la goupille de verrouillage quand vous vous servez du bras de presse.
WAARSCHUWING
Steek altijd de sluitpen in wanneer u de druk-arm gebruikt.
AVISO
Siempre inserte los pernos de seguro cuando use el brazo de presión del banco.
ACHTUNG
Fuhren Sie immer den Verschlußstift durch, wenn der Andruckbügel gebraucht wird.
AVVERTENZA
Inserire sempre le perne di sicurezza durante l'uso della panca pesi.
⚠CAUTION
• Remove Lat Bar when not in use.
• Décrochez la Barre de Tirage quand vous ne vous en servez pas.
• Verwijder de Rekstang wanneer u die niet gebruikt.
• Rimuovere la Lat Bar quando non in use.
• Remover la Barra cuando no in uso.
• Entfernen Sie die Lat-Stange wenn Sie die nicht benützen.







REMOVER LA TABLA DE IDENTIFICACION DE PARTES DE ESTE MANUAL DEL USUARIO

Este cuadro se prove ayudarle a usted a identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte ne se encuentra en la bolsa de las partes, revise si ha sido armada previamente.** El número en parénresis debajo de cada parte, se refiere al número clave dacada parte. El segundo número, despues del paréntesis, se refiere a la cantidad de cada parte usada en el montaje.